

Aromen der Sonne: Entdecken Sie die Mittelmeer-Küche neu!

Diana Henry präsentiert ihr neues Kochbuch „Aromen der Sonne“; mit mediterranen Rezepten, inspiriert von bunten Märkten.



Griechenland - In der kulinarischen Welt erregt das neue Kochbuch von Diana Henry mit dem Titel „Aromen der Sonne“ Aufsehen. Das Werk, das bei ars vivendi erscheint, fängt die kulinarische Essenz warmer Mittelmeerlandschaften ein und lässt in zwölf Kapiteln vergessene Kochtraditionen wieder aufleben. Die Inspirationsquelle für die Rezepte sind die lebhaften Märkte, die mit Aromen von Lavendel, Granatapfel, Zimt und Koriander gefüllt sind. [Gala] berichtet, dass drei ausgewählte Rezepte aus dem Buch einen Einblick in die Vielfalt der mediterranen Küche geben.

Eines dieser Rezepte ist der Bulgur-Spinat-Pilaw mit Labneh und gebackenen Chilitomaten. Die Zutatenliste für 4 Personen

umfasst unter anderem griechischen Joghurt, frischen Spinat und Eiertomaten. Die Zubereitung verlangt viel Liebe zum Detail, angefangen bei der Vorbereitung des Labneh am Vortag bis hin zum langsamen Garen des Bulgur in aromatischer Brühe. [Gala] hebt die komplexen Aromen hervor, die durch das Zusammenwirken der unterschiedlichen Zutaten entstehen.

Vielfältige mediterrane Rezepte

Das Buch stellt nicht nur Hauptgerichte vor, sondern auch interessante Snacks und süße Nachspeisen. Ein weiteres köstliches Gericht ist die türkische Pizza mit Granatapfelkernen, Spinat und Feta, die durch ihre frischen und gesunden Zutaten besticht. Für den Teig werden Hefe, Weizenmehl und Olivenöl verwendet, während Füllungen aus Spinat und Feta eine außergewöhnliche Geschmacksnote hinzufügen.

Ebenso eindrucksvoll ist das Rezept für gebackene Feigen und Pflaumen, die mit Kardamom aromatisiert sind und auf einer cremigen Joghurt-Panna-Cotta serviert werden. Diese Nachspeise zeigt, wie vielseitig die mediterrane Küche ist. [Gala] stellt fest, dass die Verwendung von dunklem Muscovadozucker und frischen Früchten dem Dessert eine besondere Note verleiht.

Ein neues Zuhause und gesunde Ernährung

Parallel zu Henrys Buch bringt Anastasia Zampounidis ihre eigenen mediterranen Entdeckungen in „Kalimera – Mittelmeer-Rezepte aus meiner neuen alten Heimat“ auf den Tisch. Zampounidis, die kürzlich ein Haus in Griechenland gekauft hat, taucht tief in die kulinarische Tradition ihrer Umgebung ein. Ihre Rezepte, die alle zuckerfrei sind, reichen von Frühstück über Hauptgerichte bis hin zu Desserts und spiegeln ihren Fokus auf eine gesunde Mittelmeerküche wider. Inspiration findet sie auf kleinen Märkten, in Spezialitätenläden und in der Familienspeisen durch ihre Freunde. [Wog] berichtet von der Leidenschaft, die sie in die Erkundung ihrer neuen Heimat

investiert.

Für kulinarische Enthusiasten bieten die beiden Kochbücher eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Aromen und die gesunde Lebensweise der mediterranen Küche zu entdecken. [Amazon] listet die vielfältigen Rezepte und sorgt damit für abwechslungsreiche Gastronomie auf den heimischen Tellern.

Details	
Ort	Griechenland
Quellen	• www.gala.de • www.wog.ch • www.amazon.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de